

TIMEX[®] IRONMAN[®]
TRAIN SMARTER[™]

W254 509-095002-02 EU



SLEEK[™] 150 LAP with



**USER
MANUAL**

TIMEX IRONMAN
TRAIN SMARTER[™]



INHALT

EINFÜHRUNG	251
Willkommen!	251
UHRENFUNKTIONEN	252
Uhrzeit/Datum	252
TapScreen™ Technologie	253
Chronograph	253
Abrufen	255
Timer	255
Intervall-Timer	256
Wecker	256
INDIGLO®-Nachtlcht	256

SCHNELLEINFÜHRUNG	258
Zeit und Datum einstellen.....	259
Gebrauch des Chronographen	260
Abruf Ihrer Trainingsdaten	260
Schutz Ihrer Trainingsdaten	261
ANLEITUNGEN.....	262
UHRENMODI	262
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE.....	263
EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN	264
Zeit/Datum/Stundensignal	264
Chronograph	266
Verwendung des Chronographen	268
Vorgabezeit-Tempomacher.....	272
Flüssigkeits- und Nahrungstimer	275

ABRUFEN	277
TIMER.....	280
INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN	283
INDIGLO®-NACHTLICHT.....	288
WASSERBESTÄNDIGKEIT.....	290
BATTERIE	291
TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE.....	292

EINFÜHRUNG

Willkommen!

Vielen Dank, dass Sie sich für die neue Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP Uhr mit der NEUEN TapScreen™ Technologie entschieden haben. Diese neue Generation von Performance-Tools wurde in Zusammenarbeit mit weltbekannten Leistungssportlern entwickelt, die uns dabei assistiert haben, die Funktionen der SLEEK 150-Lap-Uhr ganz an Ihre Trainingsbedürfnisse abzustimmen.

Andere Höhepunkte schließen einen 150-Runden-Speicher-Chronographen, Vorgabezeit-Tempomacher und beschriftete Intervall-Timer ein. Das aktuellste Design bietet einen ergonomischen Sitz und extrem lesbare Ziffern auf einem großen Ziffernblatt. Ob Sie nun zum ersten Mal laufen oder für Ihren zehnten Marathon trainieren – diese Uhr wird Sie dabei unterstützen.

Registrieren Sie Ihr Produkt unter www.timex.com

UHRENFUNKTIONEN

Uhrzeit/Datum

- Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige im 12- oder 24-Stundenformat
- Datumsanzeige nach Monat-Tag (MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag
- Der Wochentag wird im TTT-Format angezeigt (z. B. MON) und automatisch mit dem Datum berechnet
- Zweite Zeitzone mit unabhängigen Einstellungen für Jahr, Stunden, Minuten, Datum und Format
- Stundensignalton 🎵
- Knopfdrucksignal

TapScreen™ Technologie

- Die TapScreen™ Technologie erleichtert die Aktivierung des Chronographen und der Timer durch ein Antippen des Uhrglases
- Die Tippfunktion funktioniert in den Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■
- Für die Tippstärke gibt es drei einstellbare Level (LITE, MED, HARD)

Chronograph

- Mithilfe der TapScreen™ Technologie wird die Messung der verstrichenen Zeit gestartet und Runden-/Zwischenzeiten aufgezeichnet
- Speicher für 150 Runden mit einem 199-Runden-Zähler
- Vergrößerte Anzeige der Runden- oder Zwischenzeit möglich
- Optionales Gesamtlauf-Format, das die gesamte Aktivitätsdauer misst (abzüglich der Pausendauer während des Trainings) sowie die Laufzeit seit dem Start

- Optionaler Vorgabezeit-Tempomacher mit dem Vorgabetempo pro Runde, Vorgabebereich und Vorgabe-Gesamtentfernung
- Der Vorgabezeit-Tempomacher verfügt über gut hörbare Signale und Aufforderungen auf der Anzeige, mit denen zu geringes Tempo (langsame Signaltöne), richtiges Tempo (einzelner Signalton) oder zu schnelles Tempo (schnelle Signaltöne) signalisiert wird
- Flüssigkeits- und Nahrungstimer erinnern, wann es ratsam ist, etwas zu trinken und essen
- Alle Trainingseinheiten werden nach Abschluss und Zurücksetzung des Chronographen in einem neuen Datenverwaltungssystem gespeichert. Die ältesten Trainingseinheiten werden automatisch ersetzt, es sei denn, sie sind löschgeschützt

Abrufen

- Speicherung mehrerer Trainingseinheiten mit jeder Runden-/Zwischenzeit, Ihren Vorgabezeiten sowie bester und durchschnittlicher Rundenzeit
- Durch einen Abruf des Vorgabezeit-Tempomachers wird angezeigt, um wie viel Sie für jede Runde und insgesamt schneller oder langsamer waren
- Ein Trainingseinheitsschutz verhindert die automatische Löschung

Timer ⌚

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Timer gestartet/gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Countdown kann beendet oder wiederholt werden
- Automatischer Wiederholungszähler

Intervall-Timer ⌚

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Intervall-Timer gestartet/ gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Drei Intervall-Timer mit jeweils bis zu 16 Intervallen
- Wählbare Intervall-Bezeichnungen (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) zur Optimierung Ihrer Intervall-Übung
- Automatischer Intervall-Wiederholungszähler

Wecker 🕒

- Drei Wecker pro Tag, Wochentag, Wochenende oder Woche
- Fünf-Minuten-Backup-Signal

INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion ☾

Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP-Uhr mit TapScreen™ Technologie



Anzeigesymbole

 WECKER

 Weckeranzeige

 Chronographanzeige

 Wiederholungs-Countdown-Anzeige

 Countdown-Timer-Anzeige

 TAP  TIPP-Anzeige

 INDIGLO® NACHTLICHT

SCHNELLEINFÜHRUNG

MODE drücken, um die wichtigsten Uhrfunktionen zu durchlaufen:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Bei den meisten Modi werden die Uhrenknöpfe identisch verwendet. Beschreibungen der Knöpfe finden Sie auf der Anzeige.

SET (DONE) = Übernehmen und beenden

MODE (NEXT) = Weiter zur nächsten Einstellungsoption

START/SPLIT (+) = Den Einstellungswert erhöhen/weiterstellen

STOP/RESET (-) = Den Einstellungswert verringern/umkehren

Zur Einstellung auf SET drücken und dann den Eingabeanweisungen folgen.

Zeit und Datum einstellen

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.
3. Mithilfe der angezeigten Eingabeanweisungen (NEXT, +, -) die folgenden Werte durchlaufen: Zeitzone, Stunden, Minuten, Sekunden, Monat, Tag, Jahr, 12/24-Std.-Zeitformat, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Gebrauch des Chronographen

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Durch die Messungen von Runden-/Zwischenzeiten und das Echtzeitfeedback können Sie Ihr Tempo anpassen und so Ihr Zeitziel für Ihre Trainingseinheit erreichen.



1. Im CHRONO-Modus das Uhrenglas zum Starten antippen.
2. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runden-/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
3. Zum Abschluss STOP/RESET drücken.
4. STOP/RESET gedrückt halten, um CHRONO zurückzusetzen. Auf der Anzeige wird WRKOUT SAVED angezeigt: Ihre Trainingseinheit wurde automatisch gespeichert.

Abruf Ihrer Trainingsdaten

Das datierte Trainingsprotokoll bietet einen Überblick über Ihre CHRONO-Trainingsleistung.



1. Im RECALL-Modus START/SPLIT drücken, um das Datum der Trainingseinheit auszuwählen, die angezeigt werden soll. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt.
2. SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Daten zur Trainingseinheit durchzugehen.

Schutz Ihrer Trainingsdaten

Durch das Schützen einer Trainingseinheit wird verhindert, dass diese automatisch gelöscht wird, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.



1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.

- Nach Auffinden der Trainingseinheit STOP/RESET gedrückt halten, bis LOCK  erscheint. STOP/RESET erneut gedrückt halten, um Schutz aufzuheben.

ANLEITUNGEN

UHRENMODI

Die Funktionen dieser Uhr sind in Modi gruppiert, die durch Drücken und wieder Loslassen des Knopfes MODE zugänglich sind – mit jedem Drücken des Knopfes MODE wechseln Sie zum nächsten Modus. Die Modi sind wie folgt angeordnet:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

TIME Zeigt Tageszeit und Datum an.

CHRONO Stoppuhr für Zeitmessungen.

RECALL Ansicht vorheriger Zeitmessungen.

TIMER Countdown-Timer für Zeitmessungen von bestimmter Dauer.

INT TIMER Der Intervall-Timer ist die Ideallösung für Zeitmessungen von Trainings-Intervallen von bestimmter Dauer.

ALARM Drei Weckoptionen, damit Sie immer pünktlich sind.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Behalten Sie Schritt für Schritt Ihre Geschwindigkeit bei. Die TapScreen™ Technologie wird durch ein festes Antippen des Uhrglases aktiviert. TapScreen™ Technologie wird für die Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER eingesetzt.

Die benötigte Tippstärke kann auf leicht (LITE), mittel (MED) oder hart (HARD) eingestellt werden. Die Standardeinstellung der Uhr ist mittelstark.



- Im TIME-Modus SET drücken und halten.
- MODE (NEXT) drücken, bis TAP FORCE erscheint.
- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LITE, MED oder HARD als Tippstärke auszuwählen.

Tipps:

- Wir empfehlen, dass Sie die Tippstärke je nach Ihrer Aktivität auswählen: Gehen (LITE), Laufen (MED), Radfahren (HARD) und Schwimmen (HARD).
- Bei versehentlichen Tippaktivierungen sollten Sie Ihre Tippstärke auf die nächste Stufe setzen.
- Bei einer Übergangssituation beim Triathlon oder beim Umziehen sollten Sie MODE drücken, um auf den TIME-Modus umzustellen. Hierdurch vermeiden Sie die Tippaktivierung des Chronographen, der aber weiterhin im Hintergrund läuft. Wenn Sie fertig sind, auf CHRONO zurückkehren.

EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN

Zeit/Datum/Stundensignal

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.

3. MODE (NEXT) drücken, um zu den nächsten Einstelloptionen zu wechseln.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Werte für Zeitzone (1 oder 2), Zeit, Monat, Tag, Datum, Jahr, 12/24-Std.-Format, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke herauf- oder herabzusetzen.
5. NEXT drücken, um ggf. die andere Zeitzone gemäß des gleichen Verfahrens einzustellen.
6. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Tipps:

- Wenn Sie sich in anderen Modi befinden, MODE drücken und halten, um Uhrzeit zu sehen. Freigeben, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.
- Das Datum kann in folgenden Formaten angezeigt werden: Monat-Tag (MM:TT, MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag (JJ-MM-TT)

Zweite Zeitzone

Ihre Uhr verfügt über zwei Zeitzonen, die hilfreich sind, wenn Sie in eine andere Zeitzone reisen oder wenn Sie in die Sommerzeit umschalten.

Tipps:

- Sie können einfach von TIME 1 zur TIME 2 und umgekehrt umschalten. Halten Sie dafür den START/SPLIT-Knopf 8 Sekunden lang gedrückt.

Chronograph

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Die Aufzeichnung von Runden-/Zwischenzeiten während Ihrer Übung gibt Ihnen Echtzeitfeedback über Ihr Tempo und lässt Sie Ihre Geschwindigkeit daran anpassen, Ihr Zeitziel zu erreichen.

Runden-/Zwischenzeit

Eine Runde ist die Zeit, die zum Vollenden eines Abschnitts Ihrer Trainingseinheit benötigt wird. Die Zwischenzeit ist die aufgelaufene Zeit vom Beginn bis zu einem bestimmten Punkt in Ihrer Trainingseinheit. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel eines 4-Meilen-Laufs. Der Läufer zeichnet seine Runden-/Zwischenzeiten jede Meile auf.

Runden-/Zwischenzeiten-Diagramm

Diese Uhr zeichnet bis zu 100 Stunden auf und zählt bis zu 199 Runden. Die letzten 150 Runden werden im Recall-Modus gespeichert.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4


Verwendung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONOGRAPH erscheint. (Sicherstellen, dass 00:00:00 erscheint. Ansonsten STOP/RESET zum Zurücksetzen drücken.)
2. Auf das Uhrglas zum Starten tippen.
3. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runde/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
 - Nach jeder Runde bleibt Ihre Anzeige 10 Sekunden lang stehen, fährt

aber mit der Aufzeichnung der nächsten Runden-/Zwischenzeit fort. Hierdurch können Sie Ihre Runden-/Zwischenzeit-Daten einsehen, während der Chronograph weiter aufzeichnet.

- Wenn Ihre Vorgabezeit aktiviert ist, hören Sie ein Alarmsignal, das Ihnen mitteilt, ob Sie Ihr Tempo verringern oder steigern sollten. Die Anzeige zeigt Ihre Differenzzeit und eine Temporückmeldung an (SLOW, ON PACE oder FAST). Bei der Differenzzeit handelt es sich um die Differenz zwischen der vorgegebenen und der tatsächlichen Rundenzeit. Zur Aktivierung dieser Funktion siehe den Abschnitt „Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers“.
4. STOP/RESET drücken, um zu pausieren oder zu beenden. Auf das Uhrglas tippen, um fortzufahren.
 5. Nach Abschluss der Trainingseinheit STOP/RESET drücken und halten. Hierdurch wird die Anzeige gelöscht (CHRONO wird auf 00:00:00 zurückgesetzt). Die Trainingseinheit wird jetzt automatisch gespeichert und kann im RECALL-Modus abgerufen werden.

Tipps:

- Sie können auch mithilfe des START/SPLIT-Knopfs den Chronographen zum Messen von Runden starten.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von CHRONO freigeben.
- Wenn der Chronograph läuft, wird ein Stoppuhrsymbol  in der Zeitanzeige angezeigt.
- Sie können bis zu 199 Runden messen, der Chronograph zeichnet aber nur die letzten 150 Runden auf. Beachten Sie, dass für jede aufeinanderfolgende Trainingseinheit drei Runden Speicher benötigt werden, um Uhrzeit/Datum, Vorgabezeit, und Differenzzeit für die Trainingseinheit aufzuzeichnen.

Anzeigeformat des Chronographen ändern

Hierdurch wird festgelegt, was in der mittleren und unteren Zeile der Anzeige erscheint. Die mittlere Zeile verfügt über eine größere Schriftart. Sie haben folgenden Optionen: LAP/SPLIT, SPLIT/LAP und TOTAL RUN.

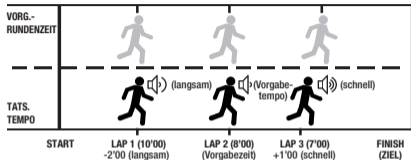
1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LAP/SPLIT (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPLIT/LAP (Rundenzeit in großen Ziffern) oder TOTAL RUN zu wählen.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken bzw. MODE (NEXT) drücken, um die Vorgabezeit-Funktion einzurichten (siehe unten).

Hinweis:

Wenn Sie das TOTAL RUN-Format auswählen, können Sie die gesamte abgelaufene Zeit einsehen, seit Sie den Chronograph gestartet haben, einschließlich der Zeit, zu der der Chronograph gestoppt war. Wenn eine Runden-/Zwischenzeit aufgezeichnet wird, schaltet die Uhr automatisch in das Format LAP/SPLIT um.

Vorgabezeit-Tempomacher

Da Tempo wichtig zum Erreichen Ihrer Ziele ist, gibt eine integrierte akustische Erfassungsfunktion an, ob die Runden-Vorgabezeiten erreicht werden. Sobald Sie schneller oder langsamer als Ihr Vorgabewert sind, erhalten Sie Rückmeldung anhand von Signaltönen und Meldungen. Langsame Signaltöne zeigen an, dass Sie langsamer als geplant sind, ein einzelner Signalton bedeutet, dass Ihr Tempo genau richtig ist, und schnelle Töne, dass Sie schneller als geplant sind. Auf der Anzeige werden außerdem Ihre Leistungsdaten angezeigt.



Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint (Chronograph muss 00:00:00 anzeigen oder zum Zurücksetzen auf STOP/RESET drücken).
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. MODE (NEXT) drücken, bis TARGET TIME erscheint.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um TARGET TIME zu aktivieren (ON) oder deaktivieren (OFF).



5. Bei der Auswahl von ON, MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabetempo (TRGT PACE) erscheint.
6. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, bis das Vorgabetempo pro Runden in Stunden (HH), Minuten (MM) und Sekunden (SS) angezeigt wird.
Das Vorgabetempo pro Runde kann zwischen 1 Minute (1.00) und einer Stunde (1:00.00) betragen.
7. MODE (NEXT) drücken, um den Zielbereich (TRGT RANGE) einzugeben. Hier handelt es sich um die Abweichungsmarge (+/-), die als „ON-PACE“ akzeptiert wird. Wenn Vorgabebereich (Target Range) erscheint, Minuten (MM) und Sekunden (SS) eingeben.
8. MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
9. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um NONE oder SET auszuwählen.
10. Bei der Auswahl von SET, MODE (NEXT) drücken, bis Entfernungseinheit (UNIT DIST) erscheint.

11. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um entweder Meilen (MI) oder Kilometer (KM) auszuwählen.
12. MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
13. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Gesamtdistanz Ihrer Trainingseinheit oder Ihres Wettkampfs einzugeben.
14. Zum Abschluss auf SET (DONE) drücken. Wenn eine Gesamtentfernung festgelegt wurde, schätzt die Uhr Ihre Gesamtvorgabezeit (TARGET TOTAL) auf Grundlage des Vorgabetempos und der Vorgabeentfernung, die Sie in den vorherigen Schritten angegeben haben, und zeigt diese an.

Flüssigkeits- und Nahrungstimer

Der optionale Flüssigkeits- und Nahrungstimer lässt Sie wissen, wann Sie essen und trinken sollten. Dieser Countdown-Timer läuft wiederholt ab und läuft parallel zu Ihrem Chronographen.

Einstellen der Flüssigkeits- und Nahrungstimer

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um zu beginnen.
3. MODE (NEXT) drücken, bis Flüssigkeitsaufnahme (DRINK) erscheint.
4. Zur Aktivierung (ON) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-).
5. MODE (NEXT) drücken, um zum nächsten Zeitabschnitt überzugehen, und START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) zum Einstellen der Zeit drücken.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Einstellung für den Nahrungs-Timer (EAT) auszuwählen und den Vorgang zu wiederholen.
7. Zum Fertigstellen SET (DONE) drücken.



ABRUFEN

Sie können mithilfe der verschiedenen Trainingsprotokolle Ihre Trainingsleistungen nach Datum verfolgen. Sie können die Zeiten für jede Runde sowie die beste und durchschnittliche Rundenzeit einsehen. Wenn der Vorgabezeit-Tempomacher eingestellt war, stellt die Uhr außerdem die Differenzzeiten und Bezeichnungen für jeden Abschnitt bereit.

Einsicht in Ihre Trainingsdaten




1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um das Datum der einzusehenden Trainingseinheit auszuwählen. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt und die Anzahl der gespeicherten Runden wird angezeigt.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.

- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um Ihre Daten einzusehen (Runden-/Zwischenzeit, Differenzzeiten, Best- und Durchschnittszeit).
 - Wenn Ihr Vorgabezeit-Tempomacher aktiviert war (ON), können Sie dessen Einstellungen einsehen (Vorgabetempo, Vorgabeentfernung und Vorgabe-Gesamtzeit), Ihre tatsächlichen Werte für Runden-/Zwischenzeiten, Ihre Differenzergebnisse pro Runde (+/- von der Vorgabezeit pro Runde mit Bezeichnungen), Gesamt-Differenzzeit (falls Vorgabe-Gesamtentfernung eingestellt war) und Best- und Durchschnittszeiten für Runden.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Schutz der Trainingseinheiten in RECALL

Durch den Schutz einer Trainingseinheit wird diese nicht automatisch gelöscht, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.

1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.

2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, STOP/RESET drücken und halten, bis LOCK erscheint. Ein kleines Schlosssymbol  neben dem Trainingsdatum zeigt den Status der Daten an.
4. Zum Aufheben des Trainingseinheitsschutzes die oben aufgeführten drei Schritte wiederholen und STOP/RESET halten, bis UNLOCK erscheint.

Tipps:

- Zum Schutz Ihrer letzten Trainingseinheit müssen Sie den Chronographen zurücksetzen (00:00:00), um diese Trainingseinheit zu speichern.
- Nachdem der Speicher voll ist (bis zu 150 Runden) werden die ältesten nicht geschützten Trainingseinheiten gelöscht.
- Wenn Trainingseinheiten geschützt sind und der Speicher weniger als 30 Runden aufnehmen kann, signalisiert die Uhr den sich füllenden

Speicher durch die Anzeige von „x laps free“ an. Wenn kein Speicher mehr zur Verfügung steht, zeigt die Uhr „memory full“ an und der Schutz von gespeicherten Trainingseinheiten muss aufgehoben werden, um Raum für die nächste Trainingseinheit zu schaffen.

TIMER

Der Timer wird zum Stoppen einer feststehenden Trainingszeit benutzt. Der Timer kann auf fortlaufendes Wiederholen und Stoppen eingestellt werden oder auf Abbruch am Ende des Countdowns. Mithilfe der TapScreen™ Technologie kann der Timer jederzeit aktiviert oder angehalten werden.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung des Timers zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Countdown-Timer-Werte herauf- oder herunterzusetzen.



4. MODE (NEXT) drücken, um zur nächsten Einstelloption zu gehen.
5. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.
6. SET (DONE) drücken, um die Einstellung abzuschließen.

Gebrauch des Timers

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Timer Null erreicht und dann anhält oder wiederholt wird. Die Melodie kann durch das Drücken eines beliebigen Knopfes ausgestellt werden.
3. Wenn der Timer angehalten oder pausiert werden soll, auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken.
4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

Hinweis: Wenn der Wiederholungs-Timer auf weniger als 15 Sekunden eingestellt ist, ertönt ein einzelner Signalton zwischen den Wiederholungen.

Tipps:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.  erscheint, wenn der Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Für wiederholten Timer-Betrieb erscheint die Wiederholnummer unten auf der Anzeige.
- Die maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.
- Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
- Das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt und die Timer-Melodie erklingt, wenn der Timer 0 erreicht.

INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN

Auch komplexe Intervall-Trainingsprogramme sind mithilfe von drei Intervall-Programmen einfach und automatisch nachzuverfolgen. Jedes dieser Programme verfügt über bis zu 16 Intervalle, die über die TapScreen™ Technologie gestartet oder angehalten werden können. Es gibt jetzt außerdem Bezeichnungen, mit denen die benötigte Intensität während Ihrer Trainingseinheit angezeigt wird (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).

Einstellung des Intervall-Timers

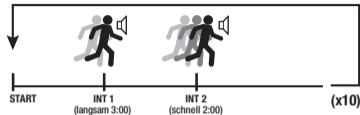
1. MODE drücken, bis INT TIMER erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um die gewünschte Trainingseinheit auszuwählen (WRK-1, 2 oder 3).
3. SET drücken. SET INT TIMER erscheint.
4. Zur Auswahl des Intervalls (1-16) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken.

5. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallzeit (HH:MM: SS) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) einzustellen.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallbezeichnung (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) auszuwählen.
7. MODE (NEXT) drücken, um über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) die Optionen STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.

Diese Schritte wiederholen, bis alle Intervalle für Ihre Trainingseinheit festgelegt wurden.



Gebrauch des Intervall-Timers

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Intervall-Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Intervall-Timer 0 erreicht und den nächsten Intervall startet.



- Über dem Timer wird die Bezeichnung angezeigt (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).
 - Wenn Ihre Trainingseinheit auf Wiederholung eingestellt ist (REPEAT AT END) wird auf der unteren Zeile der Wiederholungszähler angezeigt.
3. Auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken, um den Intervall-Timer zu stoppen, wenn Sie ausreichend wiederholt haben.
 4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Intervall-Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

Tipps:


-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Intervall-Timer läuft.  erscheint, wenn der Intervall-Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Bei Wahl von REPEAT AT END zählt der Timer alle Intervalle ab und wiederholt dann die ganze Folge.
- Zwischen den verschiedenen Intervallen blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und die Intervall-Timer-Melodie erklingt.
- Der Intervall-Timer läuft bei Beendigung des INT TIMER-Modus weiter.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von INT TIMER wieder freigeben.

Wecker

Bis zu drei Weckfunktionen können als Erinnerung zukünftiger Ereignisse gesetzt werden. Diese können je nach Bedarf angepasst werden.

1. MODE drücken, bis ALARM erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um Weckfunktion 1, 2 oder 3 zu wählen.
3. SET drücken, um den gewählten Wecker einzustellen.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) und MODE (NEXT) drücken, um die Weckerzeit und die Häufigkeit des Weckersignals einzustellen (täglich, an Wochentagen, am Wochenende oder an einem bestimmten Wochentag).
5. SET (DONE) drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.
6. START/SPLIT drücken, um Wecker ein- oder auszustellen (ON oder OFF). Nach Aktivierung des Weckers wird die Weckhäufigkeit auf der unteren Zeile der Anzeige angezeigt.


Tipps:

- Ist der Wecker eingeschaltet, erscheint ein  auf der Zeitanzeige.
- Wenn der Wecker die eingestellte Uhrzeit erreicht, blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und das Wecksymbol und ein Signalton ertönt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.

*INDIGLO®-NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

Die INDIGLO®-Technik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Im Normalbetrieb bleibt INDIGLO® 3 Sekunden lang und beim Einstellen 6 Sekunden lang aktiviert.

NIGHT-MODE®-FUNKTION

Mit der NIGHT-MODE®-Funktion kann das Zifferblatt 2-3 Sekunden nach Antippen (ausschließlich in den Modi CHRONO, TIMER und INT TIMER) oder durch Drücken eines beliebigen Uhrknopfes erleuchtet werden. Es wird ein Halbmond-Symbol  angezeigt, wenn die NIGHT-MODE®-Funktion aktiviert ist.

Zum Aktivieren und Deaktivieren den INDIGLO®-Knopf 4 Sekunden lang halten. Die NIGHT-MODE®-Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Ihre SLEEK™ 150-Lap-Uhr ist bis zu 100 m wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
30 m	60
50 m	86
100 m	160

*Absoluter Druck in psi

WARNUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batterieaustausch ggf. den „Reset“-Knopf drücken. Der Batterietyp wird auf der Gehäuserückwand angezeigt. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch. **BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.**

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX® Uhr übernimmt die Timex Group USA, Inc. eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT,**

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;

4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und

5) an Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u. U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 448 4639. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für

Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich +43 662 889 2130, für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Group USA, Inc. in den USA und anderen Ländern. SLEEK, TRAIN SMARTER und TAPSCREEN sind Marken der Timex Group B.V. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. IRONMAN ist eine eingetragene Marke der World Triathlon Corporation.